

HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENYUSUN PROPOSAL SKRIPSI

Pindho Hary Kristanto, Sumardjono Pm., dan Setyorini

Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi. Subyek penelitian 90 mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010. Digunakan Skala Kepercayaan Diri berdasarkan teori Lauster dan Skala Kecemasan berdasarkan teori Bakar. Diperoleh hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010, FKIP - Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga dengan koefisien korelasi $r = -0,274^{**}$ pada $p = 0,002 < 0,01$. Artinya bila ada peningkatan skor kepercayaan diri maka akan diikuti dengan turunya skor kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan dalam menyusun proposal skripsi

PENDAHULUAN

Penulisan proposal skripsi dilakukan mahasiswa selambat-lambatnya pada semester ke tujuh agar pada semester ke delapan mahasiswa dapat melanjutkan ke tahapan penulisan skripsi. Namun, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengerjakan proposal skripsi lebih dari satu semester. Salah satu penyebab lamanya mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi karena kebingungan dalam menentukan topik penelitian. Dalam proses ini mahasiswa memilih judul yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, sehingga mahasiswa sering dilanda kecemasan kalau tidak dapat menyelesaikan proposal skripsinya dengan tepat waktu.

Menurut Dradjat (1994), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dari dalam maupun dari luar individu. Kecemasan merupakan per-

wujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri (Bakar, dalam Nurhidayati, 2004). Terkait dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi, mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling (BK) mengalami hambatan serta kesulitan dalam menyusun proposal skripsinya dan dihindari kecemasan kemungkinan menemui kegagalan. Kecemasan itu muncul dari anggapan bahwa mahasiswa merasa tidak mampu dan khawatir akan mengalami kegagalan dalam menyusun proposal skripsi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi.

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim, 2002). Kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakannya mahasiswa tidak terlalu cemas, merasa bebas

untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki dorongan berprestasi sekaligus dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster, 2003). Jadi salah satu cara untuk menggali potensi yang ada di dalam diri, mahasiswa perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar dapat mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan menyusun proposal skripsi, sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsinya dalam waktu satu semester.

Berdasarkan wawancara dengan 10 mahasiswa Progdil S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010, FKIP - Universitas Kristen Satya Wacana, terdapat beberapa jenis tanggapan ketika diwawacarai mengenai apakah mahasiswa merasa panik, takut, dan cemas dalam menyusun proposal skripsi. Ada yang menjawab cemas, kuatir, ada yang merasa kebingungan dalam menentukan judul proposal skripsi. Saat ditanya apakah yakin dengan kemampuan diri dalam menyusun proposal skripsi jawaban mahasiswa bervariasi. Ada yang menjawab yakin seratus persen, ada yang menjawab ragu-ragu. Selanjutnya ketika ditanya bagaimana suasana hati dalam menyusun proposal skripsi, ada yang merasa gelisah, panik dalam menyiapkan semuanya, ada yang merasa salah tingkah, ada yang biasa-biasa saja.

Hasil pra penelitian menunjukkan kepercayaan diri sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar (40,0%), sehingga diduga mahasiswa memiliki kecemasan pada kategori yang rendah. Namun pada pengamatan yang lebih mendalam, ternyata kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi berada pada kategori cukup tinggi (45,0%). Meskipun demikian, muncul keraguan adakah hubungan yang

signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi. Oleh karena itu untuk memastikan ada tidaknya hubungan yang signifikan perlu dilakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar pada mahasiswa.

Permasalahan

Berpedoman pada latar belakang, masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

“Adakah hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri mahasiswa Progdil S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010 dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi?

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Proposal Skripsi

Skripsi merupakan tugas akhir yang disusun mahasiswa guna memperoleh gelar sarjana. Sebelum menyusun skripsi mahasiswa perlu menyusun proposal untuk menentukan judul penelitian. Penulisan proposal skripsi diberlakukan pada mahasiswa selambatlambatnya pada semester ke tujuh; yang dalam satu semester berikutnya dilanjutkan ke tahapan penulisan skripsi. Namun masih banyak mahasiswa, yang mengerjakan proposal skripsi lebih dari satu semester, bahkan ada yang sampai dua semester. Penyebab lamanya mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi salah satunya adalah mahasiswa sering kebingungan dalam menentukan topik penelitian. Dalam proses ini mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari satu semester karena harus memilih topik yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu mahasiswa dilanda kecemasan kalau tidak dapat menyelesaikan proposal skripsinya tepat waktu.

Ramaiah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sukmadinata, dkk (2003) mengemukakan rasa cemas menunjukkan keadaan tidak tenteramnya hati karena khawatir terhadap sesuatu yang belum diketahui dengan pasti dan rasa cemas dapat memperburuk kesehatan dan mengganggu ketenangan hidup. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional, suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai reaksi terhadap ancaman dari suatu obyek yang belum jelas (Chaplin, 2000).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan ialah suatu kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang mengancam diri individu, yang mana obyek penyebab kecemasan itu tidak jelas, sehingga menyebabkan individu merasa khawatir, was-was, dan tidak tahu mengenai apa yang terjadi pada masa yang akan datang. Orang yang merasa cemas dapat diketahui dengan melihat aspek fisiologis maupun psikologis yang ditimbulkan oleh rasa cemas tersebut.

Menurut Bakar (dalam Nurhidayati, 2004) aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1. Aspek Fisiologis

Kecemasan mempunyai ciri-ciri seperti tekanan darah meningkat, kaki dan tangan terasa dingin, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, sering terasa mual, gangguan pada lambung dan sesak nafas.

2. Aspek Psikologis

Kecemasan dari aspek psikologis mempunyai ciri-ciri seperti mudah gelisah,

tegang, bingung dan mudah marah pada apapun yang terjadi, merasa tidak berdaya, merasa tidak berguna. Individu mudah kehilangan perhatian dan mudah tertekan, mudah kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, merasa tidak tenteram atau tidak aman dan merasa tidak mampu menyesuaikan diri.

Kecemasan dipengaruhi oleh banyak hal. Menurut Lewin (Siswanto, 2007) kecemasan yang dialami seseorang disebabkan adanya konflik dari dalam diri individu dan adanya ketidaksesuaian antara keinginan terhadap sesuatu yang ingin diraih dengan kenyataan yang dihadapi. Menurut Sarason dkk. (Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1. Keyakinan diri

Individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan.

3. *Modeling*

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modeling*. *Modeling* dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi yang dialami mahasiswa berasal yaitu faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar mahasiswa. Faktor yang berasal dari dalam

diri mahasiswa yaitu keyakinan diri atau kepercayaan diri dan faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu dukungan sosial, *modeling* dan lingkungan.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri merasa yakin atas kemampuan sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapannya tidak terwujud, individu tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Breneche dan Amich (Dewi, 2005) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Setiap individu mempunyai kepercayaan diri yang berbeda-beda, sebagian orang merasa sangat percaya diri sementara sebagian individu yang lain merasa kurang percaya diri. Lauster (2003), mengatakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi pribadi yang optimis. Orang yang percaya diri mampu menghargai orang lain karena percaya bahwa orang lain juga mempunyai kemampuan seperti dirinya. Sedangkan individu yang kurang percaya diri mengalami kesulitan dalam memelihara hubungan dengan orang lain, kurang bertanggung jawab, membandingkan dirinya dan pesimis.

Menurut Lauster (2003) individu yang mempunyai kepercayaan diri positif dapat digambarkan dari empat aspek, yaitu:

1. Cinta diri

Individu yang percaya diri, mencintai diri sendiri dan cinta ini bukanlah sesuatu yang dirahasiakan bagi orang lain. Cinta diri sendiri merupakan perilaku seseorang untuk memelihara diri sendiri.

2. Pemahaman diri

Individu yang percaya diri tidak hanya merenungi, memikirkan perasaan dan perilaku diri sendiri, berusaha ingin tahu pendapat orang lain tentang dirinya sendiri, percaya akan kompetisi atau kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat orang lain, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, yaitu berani menjadi diri sendiri.

3. Tujuan hidup yang jelas

Individu yang percaya diri tahu tujuan hidupnya, mempunyai pikiran yang jelas mengapa melakukan tindakan tertentu dan mengetahui hasil yang dapat diharapkannya, tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis dan diterima oleh orang lain atau kelompok, memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri sehingga ketika harapan tersebut tidak terwujud individu tetap mampu melihat sisi positif dari dirinya dan situasi yang sedang dihadapi.

4. Berpikir positif

Individu yang percaya diri biasanya menyenangkan, mampu melihat kehidupan dari sisi yang cerah serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus, mempunyai pengendalian diri yang baik, memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan, serta tidak menggantungkan atau mengharap bantuan dari orang lain), mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menekankan pada identifikasi ciri-ciri mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2003), yaitu keyakinan, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

METODE PENELITIAN

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa Progdi S1 Bimbingan dan Konseling Angkatan Tahun Akademik 2010, FKIP-Universitas Kristen Satya Wacana yang terdaftar sebagai peserta mata kuliah skripsi awal. Subyek penelitian diperlakukan sebagai sampel total.

Pengumpulan Data

Skala kepercayaan diri berjumlah 28 butir yang dimodifikasi berdasarkan teori Lauster (2003) yang berdasarkan aspek cinta diri, pemahaman diri, tujuan hidup yang jelas dan berpikir positif. Sedangkan skala kece-masan dalam menyusun proposal skripsi ber-jumlah 34 butir yang diadaptasi ber-dasarkan teori Bakar (dalam Nurhidayati, 2004).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Kategori Kepercayaan Diri

Kategori	Rentang Skor	Frekwensi	Persentase
Tinggi	92-102	18	20,0%
Agak tinggi	84-91	39	43,3%
Sedang	76-83	23	25,6 %
Rendah	67-75	10	11,1 %
Total		90	100 %
Skor maksimal		102	
Skor minimal		67	

Berdasarkan Tabel 1, kepercayaan diri sebagian besar mahasiswa Progdi S1 Bim-bingan dan Konseling Angkatan Tahun Aka-demik 2010 berkategori agak tinggi (39 mahasiswa/43,3%).

Tabel 2 Kategori Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi

Kategori	Rentang Skor	Frekwensi	Persentase
Tinggi	124-102	14	19,4%
Agak tinggi	114-123	26	28,9%
Sedang	104-113	37	41,1 %
Rendah	94-103	13	15,6 %
Total		90	100 %
Skor maksimal		134	
Skor minimal		94	

Atas dasar Tabel 2, sebagian besar mahasiswa menghadapi kecemasan dalam menyusun proposal skripsi pada kategori sedang (37 mahasiswa/41,1%). Berarti ting-kat kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi berada pada taraf sedang.

Tabel 3 Korelasi Antara Skor Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi

Kendall's tau_b	Kepercayaan Diri (Sig.2-tailed) (N = 90)	Keputusan
Kecemasan dalam menyusun proposal skripsi (Sig.2-tailed) (N = 90)	- 0,274** (0,001)	Korelasi negatif sangat signifikan, pada tingkat korelasi rendah

** Korelasi negatif signifikan pada taraf 0,01 (uji 2-ekor).

Dari Tabel 3, diperoleh koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi sebesar $r_{xy} = - 0.274^{**}$ dan $p = 0,001 < 0,01$, sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menyusun propo-sal skripsi mahasiswa Progdi S1Bimbingan dan Konseling angkatan 2010. Artinya bila skor kepercayaan diri mahasiswa meningkat, maka skor kecemasan dalam menyusun proposal skripsi mahasiswa menurun.

Penelitian ini menghasilkan koefisiensi korelasi sebesar $r_{xy} = - 0,274^{**}$ dan $p = 0,001 < 0,01$, artinya ada hubungan negatif yang signifikansi antara kepercayaan diri dengan kecemasan menyusun proposal skripsi. Dari hasil pengkatagorian pada Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan bahwa kepercayaan diri sebagian besar mahasiswa pada kategori agak tinggi yaitu 39 mahasiswa (43,3%) dan sebagian besar kecemasan mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi pada kategori sedang yaitu 37 mahasiswa (41,1%). Dengan kata lain, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa akan diikuti makin rendahnya kecemasan mahasiswa dalam menyusun

proposal skripsi. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2008) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dengan koefisien korelasi $r = -0,462^{**}$ dan $p = 0,002$.

Dapatan 41,1 persen mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun proposal skripsi, meskipun pada kategori sedang perlu ditanggapi staf dosen Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling agar diupayakan untuk diatasi, misalnya dengan memberikan arahan dalam penetapan topik penelitian dan melakukan pantauan terhadap keteraturan aktivitas mahasiswa berkonsultasi dengan dosen pembimbing proposal skripsi. Kepedulian oleh dosen pembimbing proposal skripsi ini perlu didasarkan pada realitas bahwa kecemasan merupakan perasaan subyektif yang disertai dengan ketegangan mental yang gelisah sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mahasiswa mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut tidak menyenangkan yang pada gilirannya menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis yang merugikan kesejahteraan jiwa mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi, Alih Bahasa: Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dewi, S. K. 2006. Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian sosial pada Mahasiswa Psikologi UKSW Salatiga. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Salatiga: Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Djiwandono, S.T E.W. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Dradjat. 1994. *Remaja, Harapan dan Tantangan*. Jakarta: CV Ruhama.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspaswara.
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepribadian, Terjemahan: D.H Gulo*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurhidayati. 2004. Kecemasan perempuan pasca menopause sewaktu melakukan hubungan seksual. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Salatiga: Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Pratiwi. 2008. Percaya diri dengan kecemasan dalam proses bimbingan skripsi mahasiswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan: Bagaimana Mengerti Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sukmadinata, N.S., dkk. 2003. *Materi Bimbingan dan Konseling (Untuk Pengembangan Diri, Sosial, dan Karir)*. Bandung: Mutiara.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset.